慈幼英文學校

活躍及健康校園政策

背景資料：

慈幼英文學校位於筲箕灣，是一所政府資助的文法中學，全校共 27 班，學生人數 737 人。可供進行體育活動設施包括籃球場 2 個、活動室 1 個、健身室 1 個、禮堂 1 個、有蓋操場 1 個及足球場 1 個。

發展活躍及健康校園 (MVPA 60)：

為鼓勵學生恆常參與體育活動，協助他們建立活躍及健康的生活方式，以達致世界衛生組織所建議的體能活動量，即學生每天應累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動（簡稱 MVPA60），本學年本校會與教育局體育組合作舉辦「發展活躍及健康的中學校園」計劃，共同設計有效的學與教策略，提升學生在體育課及相關延伸活動的運動量，並為學校建立更卓越的校園體育文化。

具體實施安排：

1. 體育課程編排：每一循環周有 2 節體育課

1.1 相關課程特色：

1.1.1 中一至中四級同學會參加奧翔計劃，同學需在兩個循環周體育課進行體適能活動。在課堂完結前 10 分鐘會進行體適能練習。

1.1.2 本校體育課程採取多元化的特色，於高中會教授壘球、網球、躲避盤、地壺、巧固球等，讓學生能接觸不同類型的運動。

1.1.3 中六級同學需在畢業前能完成 5000 米畢業跑，中四及中五級亦會分別要求完成 1500 米及 3000 米的距離，逐年循序漸進地增加距離，期望學生能有目標地進行訓練以達到要求。

1.2 相關評核特色：

除一般技能及體適能的評核外，本校體育科會教授理論課，內容包括體適能及自主設計循環訓練的方法等，而當中課業佔整體評核分數的 20%。

1.3 體育課延伸活動：

中四同學需繳交 FITT 拍攝片段，期望他們在家都能繼續進行體能活動。

2. 建立健康校園文化：

除體育課外，學校亦透過一系列的措施，營造有利環境，培養學生恆常參與體育活動的習慣。

2.1 在小息、午膳及放學後，校方會提供不同的球類借用服務給學生進行體育活動。

2.2 在午膳及放學時間舉辦不同的體育活動，如各項班際比賽。(足、籃、排、羽、乒、桌、划艇)

2.3 體育領袖訓練：(體育學會、科長、外出體育服務、指導員)

透過協助籌辦各種校內、外的體育活動，應用已有的知識和技巧，與別人建立關係，進行溝通合作，解決工作上的難題。過程中強調高階思維、團隊合作、自主學習和知識轉移等各種書

本以外的價值觀，透過各種的情景學習增強學生的學習多樣性。

3. 參與大型體育活動：

3.1 陸運會及水運會：初中所有同學均必須參加陸運會，全校參加陸運會人次超過五百，而水運會參加人數約有百多人。

不同級別同學在兩個活動當中均擔當不同角色，並能體現奧林匹克精神。

3.2　越野跑：每年均會在鯉魚門渡假村進行越野比賽，全校同學積極參加。

4. 參與校外比賽：

4.1 本校共設 11 項體育校隊及興趣班，當中包括：足球、籃球、排球、乒乓球、羽毛球、田徑、游泳、越野、桌球、沙灘排球、舞獅及國術。

4.2 本校每年參加學界比賽的同學約有 200 人，每年均有同學獲頒贈「香港學生運動員獎」；校隊訓練不但能培養學生運動技能，更能改善學生積極的生活態度，堅毅不屈的精神及良好正直的品格。

5. 籌辦體育交流團及戶外訓練營：

5.1 學校每年在長假期間會籌辦體育活動訓練營讓校隊成員參加，當中不但能給予學生參與多元化的體育活動學習經歷，並讓他們擴闊視野，鞏固活躍的生活態度。

MVPA60 時間表

<table>
<tr><th></th><th>星期一</th><th>星期二</th><th>星期三</th><th>星期四</th><th>星期五</th></tr>
<tr><td>回校</td><td colspan="5">步行 (15 分鐘)</td></tr>
<tr><td>小息</td><td colspan="5">球類活動 (15 分鐘)</td></tr>
<tr><td>課堂</td><td colspan="5">體育課 (80 分鐘)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">午休</td><td colspan="5">外出吃飯步行時間 (20 分鐘)</td></tr>
<tr><td colspan="5">學生球類活動 (30 分鐘) /
班際活動 (30 分鐘)</td></tr>
<tr><td>課外活動</td><td colspan="5">校隊訓練 / 體育興趣班 / 舞獅 / 國術
(每星期 1-2 次，每次 120 分鐘)</td></tr>
<tr><td>回家</td><td colspan="5">步行 (15 分鐘)</td></tr>
<tr><td>大型體育
活動</td><td colspan="5">水運會 / 陸運會 / 越野</td></tr>
</table>